



Sa dolaskom proljetnih dana, naš organizam započinje proces detoksikacije od kalorične hrane zimskih mjeseci. Mnogi kupovni proizvodi sadrže umjetne zaslađivače i arome i mogu naštetiti vašem organizmu, a dovoljno je malo znanja i truda da se pripremi prirodni detoksikacijski napitak. Najbolje u tome možemo pomoći ako sami napravimo zalihu detoksikacijske tekućine. Od davnina su poznati prirodni, domaći sastojci koji ,obogaćuju, vodu i osnažuju imunitet organizma.

### Potrebni sastojci

- 12 listova mente
- 1 organski limun srednje veličine
- 1 organski krastavac srednje veličine
- 1 žličica ribanog đumbira
- 1/2 žličice morske soli
- 2 litre vode

### Osnovni postupak

Temeljito operite limun i krastavac pod mlazom vode. Nemojte ih guliti jer se neki od najvažnijih sastojaka nalaze upravo u kori. Narežite ih na tanke ploške i ubacite u posudu. Zatim u posudu ubacite i listove mente te na kraju smjesi dodajte ribani đumbir i morsku sol. Ulijte 2 litre vode i premjestite posudu u hladnjak gdje mora provesti oko 8 sati kako biste dobili savršenu infuziju. Ne zaboravite povremeno promiješati pripravak kako bi sve te hranjive tvari i moćni antioksidansi dospjeli u vodu.

## **Zdravstvene koristi**

- Listovi mente olakšavaju bol u trbušnoj šupljini i ubrzavaju proces sagorjevanja masti u organizmu.
- Limun je prava riznica vitamina C koji osnažuje vaš imunitet i potiče izlučivanje otrova iz tijela.
- Krastavac sadrži 90% vode što ga čini snažnim detoksikacijskim sredstvom, te sadrži antioksidanse koji usporavaju proces starenja.
- Protuupalna svojstva đumbira pospješuju učinkovitost metabolizma lipida i neutralizacije toksina.
- Morska sol nadoknađuje gubitak elektrolita uslijed vježbanja odn. znojenja.

[Ordinacija](#)

## **VEZANI SADRŽAJI**

{loadposition related}